

# ピーフンの献立におすすめ 人気の豚バラキャベツのレシピ



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：484kcal



塩分：4.7g

焼ピーフン1袋で2-3人前の大皿メニューに！フライパンひとつで作れる簡単メインおかずです。味噌が効いた野菜炒めにピーフンをプラスするだけで、ご飯が進むボリュームおかずになります

## 【焼ピーフン開発担当者のレシピ】

時間がない平日に手軽に作れる夕食のおかず 野菜はなすや白ねぎ、にんじんなどでもアレンジできます。焼ピーフンには味のベースになる鶏だし醤油味がついているので、ちょっとと調味料を加えるだけで手軽に色々な味付けにアレンジできます 前日に残った野菜炒めをリメイクしてアレンジするのもおすすめです！

給食向け！焼ピーフンの大量調理動画はこちら

給食向け！サラダピーフンの大量調理動画はこちら

## 使用商品

### ケンミン焼ピーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。

味付タイプのピーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。

フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

ダイエットにうれしい低GI食品です。



## 材料 2~3人前

ケンミン焼ピーフン：1袋

豚バラ肉：200g

キャベツ：4枚（約200g）

たまねぎ：1/2個（約100g）

ビーマン：2個（約60g）

にんにく：1片（5g）

生姜：1片（約15g）

塩こしょう：適量

米油：大さじ2（24g）

水：200cc

【A】味噌：大さじ1（18g）

【A】砂糖：大さじ1（9g）

【A】濃口醤油：小さじ1（6g）

【A】水：大さじ1（15g）

## 作り方

### （1）

豚バラ肉は一口大にカットする。

キャベツ・たまねぎ・ビーマンは細切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。

【A】は混ぜ合わせる。

### （2）

温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、にんにく・生姜を炒める。

### （3）

にんにくと生姜の香りが出てきたら、豚バラ肉・野菜を順に加え、「強火」で炒める。

### （4）

野菜に火が通ったら、焼ピーフン・水（200cc）を加える。

ピーフンをほぐしながら、水分がなくなるまでふたをせず約3分加熱する。【中火】  
加熱途中1分30秒でピーフンを一旦裏返してほぐしてください。

### （5）

水分がなくなったら、【A】を加え、全体を炒め合わせる。最後に、塩こしょうで味を調える。